Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Surmonter la négation, reconnaître le problème, agir



Résoudre un problème de toxicomanie, qu'il soit léger, modéré ou sévère, peut s'avérer l'un des plus grands défis. Malheureusement, il n'existe pas de formule pouvant garantir une réussite complète. Il existe, cependant, quelques mesures importantes qui peuvent aider une personne à améliorer ses chances de voir ses efforts couronnés de succès de façon durable.

Ces mesures, qui couvrent les diverses phases du rétablissement, sont les suivantes : surmonter la négation, reconnaître le problème et agir.

Surmonter la négation

Le déni peut jouer un rôle important dans un problème de dépendance. Une personne doit surmonter le déni avant d'entreprendre toute démarche de rétablissement. Essentiellement, le déni se définit comme le refus ou l'incapacité de reconnaître et admettre qu'il y a un problème de dépendance.

Le déni est particulièrement un problème chez les personnes souffrant d'une dépendance légère ou non reconnue comme telle par les amis et la famille, ou même par la société dans son ensemble (par exemple, le magasinage compulsif, la boulimique du travail ou la dépendance au sexe). Dans ces cas, le déni peut durer très longtemps. Le toxicomane pourra poursuivre ses activités normales, au travail ou à l'école, continuera de remplir ses obligations sociales et familiales et pourrait ne jamais montrer de signes extérieurs importants pouvant laisser voir qu'il a un problème.

Surmonter le déni implique que la personne en arrive à réaliser qu'elle a un problème de dépendance à une substance ou à une activité et que cette dépendance affecte négativement sa vie ou celle de quelqu'un d'autre. Cela implique aussi que la personne en arrive à réaliser que son problème ne signifie pas pour autant qu'elle soit faible ou qu'elle a raté sa vie.

Reconnaître le problème

Après avoir surmonté le déni et reconnu l'existence du problème, la personne peut alors se concentrer sur la difficulté principale ou les situations à risques élevés où la dépendance est en cause. Découvrir ses principaux déclencheurs et ses conséquences est absolument essentiel à la phase de reconnaissance.

Les situations à risques élevés sont celles où la personne - toujours ou presque toujours - consomme la substance ou pratique l'activité. Il pourrait y avoir des situations où la consommation ou l'activité n'est pas un problème, par exemple, dans le cas où un alcoolique serait capable de prendre un verre de vin au dîner avec sa famille - et s'en tenir à un verre. Cette situation est différente des situations problématiques telles que participer à une fête en soirée, être seul et s'ennuyer, lorsque la personne - toujours ou presque toujours - consomme à l'excès.

Il est essentiel de pouvoir identifier les déclencheurs ou facteurs qui contribuent aux situations à risques élevés. Une fois que ceux-ci sont connus, la personne peut commencer à prendre des mesures préventives pour contrôler efficacement ces situations. Par exemple, si vous savez que vous êtes porté à

boire quand vous êtes seul et que vous vous ennuyez, vous serez en mesure d'agir et de modifier votre comportement de dépendance.

Agir

À cette phase du processus de rétablissement, la personne est prête à développer de nouvelles stratégies et des plans d'action visant à remplacer les vieilles habitudes conditionnées ou les comportements automatiques associés à la dépendance. Ces plans d'action sont axés spécifiquement sur les situations à risques élevés. Ils peuvent prendre la forme de stratégies comportementales ou mentales.

Pour la personne qui boit quand elle est seule et s'ennuie, une stratégie comportementale efficace pourrait être de remplacer sa consommation d'alcool par une autre activité, par exemple, l'exercice ou la lecture. Une stratégie mentale efficace - le monologue intérieur - implique que la personne se parle d'une façon qui favorise la motivation et son engagement à changer. Un monologue intérieur courant et efficace ressemble à ceci : « Je ne veux pas boire parce que je préfère être en santé » ou « quand je ne bois pas, j'économise beaucoup d'argent ». Une stratégie de monologue intérieur peut être combinée avec une stratégie comportementale, telle que la pratique d'une technique de relaxation et un monologue intérieur positif.

Une autre stratégie mentale populaire consiste à résister au besoin ou à la tentation dans une situation à risques élevés. Cette stratégie est souvent appelée « la méthode dure ». La personne résiste au malaise déclenché par une forte envie de consommer et ne boit pas. Le monologue intérieur peut aussi être incorporé à la « méthode dure ». Par exemple, une personne pourrait dire : « Je peux supporter de m'ennuyer; je ne peux pas toujours me divertir » ou « il est parfois bon d'être seul ».

En plus des stratégies comportementales et mentales spécifiques mentionnées précédemment, voici quelques stratégies courantes :

- Demander une aide professionnelle, par exemple, s'inscrire à un programme de désintoxication
- Consulter un spécialiste en toxicomanie
- Se joindre à un groupe d'entraide.

Il est crucial qu'une personne essayant de surmonter une dépendance utilise le plus grand nombre de stratégies possible et que ces stratégies soient pratiques et réalistes. Les stratégies peu réalistes - celles que vous ne pouvez utiliser ou qui ne vous conviennent pas - nuiront énormément à vos efforts visant à régler votre problème et peuvent accroître les risques de rechute.

Réussir à se rétablir d'une dépendance implique de nombreux processus différents et aucune de ces approches n'offre une garantie de réussite complète. Cependant, si vous arrivez à surmonter le déni, à reconnaître le principal problème ou les situations à risques élevés et à agir en utilisant les stratégies appropriées, vos chances de réussite seront grandement accrues.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.